

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4 имени ДМ Перова »
г. Саянска



Утверждено
приказом директора
от 30.08.2019 № 116-26-211

Подвижные и спортивные игры

Программа динамического часа
для учащихся 5-6 классов

/ в рамках программы внеурочной деятельности

Составитель: Майорова ИГ .,
учитель физической культуры
МОУ «СОШ №4 им ДМ Перова »

г. Саянск, 2019

Пояснительная записка

Рабочая программа динамического часа «Подвижные и спортивные игры» составлена на основе требований к результатам реализации Основной образовательной программы основного общего образования М ОУ «СОШ №4 им ДМ Перова» г. Саянска

Программой – основой для составления рабочей программы являются примерные программы спортивно-оздоровительного направления, опубликованные в сборнике «Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование» // Под редакцией В.А.Горского. Стандарты второго поколения». 2-е издание. – М.: Просвещение. 2011 год.

Данная программа предназначена для детей 5-6 –ых классов и рассчитана на один год обучения (34 часа).

Программа динамического часа «Подвижные и спортивные игры» является структурным продолжением программы динамического часа «Русские народные подвижные игры» для 1-4 классов, реализуемой в школе с 2012 года в рамках программы внеурочной деятельности. Сохраняется основная идея программы начальной школы - мотивация обучающихся на ведение здорового образа жизни, формирование потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Цель программы – личность с устойчиво-позитивным отношением к ценностям Человек и Здоровье, способная сохранять и укреплять свое здоровье через изучение спортивных игр, - соответствует целям Основной образовательной программы средней школы, требованиям федеральных государственных образовательных стандартов среднего общего образования.

Выпускники начальной школы, в течение четырех лет обучающиеся по программе «Русские народные подвижные игры», показывают устойчивую мотивацию к занятиям подвижными командными играми. К концу четвертого класса у них уже несколько ослабевает интерес к народным играм и возникает потребность в освоении спортивных игр: волейбол, баскетбол, настольный теннис. Согласно содержанию программы «Русские народные подвижные игры», обучение детей тактике данных игр

начинается в четвертом классе. Таким образом, **актуальность** данной программы прежде всего в необходимости обеспечения преемственности в реализации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности в начальной и основной школе.

Задачи программы:

- дать представление обучающимся об истории развития спортивных игр;
- привить интерес к спортивным играм;
- познакомить обучающихся с правилами игр, правилами использования спортивного инвентаря и оборудования при проведении игр;
- обучить самостоятельно организовывать и проводить игры;
- мотивировать школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- увеличить уровень двигательной активности;
- снизить негативные последствия учебной нагрузки;
- развивать природные задатки и способности детей, содействовать развитию психических процессов (представления, мышления, памяти) в ходе двигательной деятельности.
- обучить жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма, воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, готовности к сотрудничеству и дружбе;
- повысить уровень сформированности качеств личности школьников, что будет способствовать успешности их адаптации в обществе.
- помочь в осуществлении самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы является сформированность следующих умений :

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы является сформированность следующих умений :

-характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

-находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

-планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

-анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

-видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

-оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

-управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

-технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты освоения учащимися содержания программы

Обучающиеся должны

понимать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

знать:

- названия подвижных игр, спортивных игр, инвентаря, оборудования;
- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми;
- правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- терминологию, связанную с проведением игр;

уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
 - выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
 - играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
 - организовывать и проводить самостоятельно подвижные и спортивные игры;
 - осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных и спортивных играх.
 - представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
 - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
 - организовывать и проводить со сверстниками подвижные, спортивные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
 - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
 - организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

демонстрировать:

- физические способности: скоростные, силовые, выносливость, координацию;
- умение играть в спортивные игры

Содержание программы

Программа состоит из двух модулей

1 модуль « Настольный теннис» /17 часов

Введение в модуль: История возникновения настольного тенниса. Развитие настольного тенниса. Правила игры, соревнования и системы их проведения. Изучение основных правил игры, ведения счета, проведение игры из трех партий, круговая система соревнований, стыковые игры, система соревнований с выбыванием.

Техническая и тактическая подготовка :Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

Овладение техникой держания ракетки. Способы держания ракетки. Правильная хватка ракетки и способы игры.

Овладение техникой ударов и подач. Удары по мячу. Подачи. Удар без вращения мяча («толчок») справа, слева. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной

серии. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подачи. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе. Сочетание ударов. Имитация ударов справа и слева, сочетание ударов. Имитация перемещений с выполнением ударов. Тренировки ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке.

Выбор позиции. Игра в «крутиловку» вправо и влево. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

Общезначительная подготовка.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1–2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

Специальная физическая подготовка. Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов в продолжение 1 и 3 минут. Имитация ударов в продолжение 12 минут. Имитация перемещений с ударами – 3 и 5 минут. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом.

Соревнования Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Календарно-тематическое планирование / Модуль «Теннис» 17 часов

№ урока	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	дата
1	Физическая культура в современном обществе.	Изучение нового материала	1	
2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	Изучение нового материала	1	
3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	Изучение нового материала	1	
4	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	Изучение нового материала	1	
5	Выбор ракетки и способы держания.	Изучение нового материала	1	
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	Изучение нового материала	1	
7	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	Изучение нового материала	1	
8	Удары по мячу накатом.	Совершенствование	1	
9	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	Совершенствование	1	
10	Вращение мяча.	Совершенствование	1	

		вование		
11	Основные положения теннисиста.	Совершенствование	1	
12	Исходные положения, выбор места.	Совершенствование	1	
13	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	Совершенствование	1	
14	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	Совершенствование	1	
15	Подачи: короткие и длинные.	Совершенствование	1	
16	Соревнования	Совершенствование	1	
17	Соревнования	Совершенствование	1	

2 модуль « Баскетбол » /17 часов

Введение в модуль: История возникновения баскетбола .. Правила игры, соревнования и системы их проведения. Изучение основных правил игры,.

Общefизическая подготовка.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1–2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание

вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

Соревнования Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Тематическое планирование/ Модуль «Баскетбол»

№	Виды программного материала	часы	Дата
1	Правила игры. Правила по технике безопасности.	1	
2	Правила и техника игры	1	
3	Передача мяча в движении	1	
4	Тактика игры в защите	1	
5	Тактика игры в нападении	1	
6	Передача мяча с места	1	
7	Передача мяча с шагом	1	
8	Ловля и передача мяча одной рукой	1	
9	Ловля и передача мяча одной рукой	1	
10	Ведение мяча остановка прыжком ,бросок в корзину.	1	
11	Броски мяча со средней дистанции двумя руками	1	
12	Личная защита на своей половине	1	
13	Личная защита на своей половине	1	

14	Игра по упрощенным правилам	1	
15	Учебная игра 3:3	1	
16	Учебная игра 5:5	1	
17	Соревнования учебная игра	1	

Количество часов по темам и порядок изучения каждой темы может варьироваться в зависимости от организационно-педагогических условий.

Методическое обеспечение программы

Для стимулирования интереса к обучению используются нетрадиционные формы проведения занятий: участие в информационно- познавательной, спортивно – праздничной программе «Книга рекордов Гиннеса», в праздниках «Фестиваль подвижных игр», «Путешествие в страну здоровячков», участие в интеллектуальных играх, посвященных физической культуре и спорту: «Спортивный брей-ринг», «Игра знатоков»; информационно – спортивном конкурсе «Малые Олимпийские игры», «Зов джунглей» и т.д.

Для эффективной реализации программы используется следующие **методы и приемы**:

1) По источнику передачи и восприятия знаний:

-словесные (рассказ, беседа, объяснение, команды, распоряжения, указания);

- наглядные (демонстрация учебных наглядных пособий, показ технических приемов);

- практические (метод упражнений, игровой, соревновательный).

2) По характеру познавательной деятельности:

-репродуктивные (воспроизводящий);

-частично-поисковые (выполнение заданий с элементами творчества);

3) По степени самостоятельности:

-работа под непосредственным руководством педагога;

-совместная работа;

-самостоятельная работа.

Дидактические материалы подобраны так, чтобы поддерживать постоянный интерес к занятиям у всех обучающихся, способствовать активизации деятельности обучающихся, уточнить и расширить знания, повысить уровень восприятия, осмысления деятельности детьми. Дидактический материал включает в себя подборку информационно-теоретических материалов.

Программой предусмотрен **контроль** умения самостоятельной организации активного отдыха на переменах, во время прогулок, двигательных способностей, участия в спортивных конкурсах, соревнованиях, спортивных фестивалях, выставках рисунков на тему ЗОЖ и т.д.

Литература:

1. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры 1-4 класса. – М.: Вако, 2007г.
2. ТюмачёваЗ.Н.Природосообразное образование как фактор оздоровления обучаемых. Народное образование № 9/03.
3. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта. Минобразование РФ от 2010г.
4. В.И. Лях, А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания. Просвещение, 2008г.
5. Е.В.Советова. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя – М.: Просвещение, 2010г.
6. Научно – методический журнал «Физическая культура в школе» №6, 2008г.
7. В.И.Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре 5-6 классы. – М.: Вако, 2004г.
8. В.И.Ковалько. Школа физкультминуток: практические разработки физкультминуток, подвижных игр для младших школьников. – М.: Вако, 2010г.
9. Н.Ю.Синягина. Как сохранить и укрепить здоровье детей: -М.:Владос, 2013г.
10. В.И.Лях. Мой друг физкультура. М.: Просвещение, 2010г

